



El **H1N1** es un virus nuevo de gripe que está enfermando a las personas en todos los Estados Unidos. ¡Averigüe cómo se puede ayudar a evitar el contacto con el VIRUS MALO!

- **Lave sus manos.** Lave sus manos con jabón y agua tibia por 20 segundos. Esto es aproximadamente el tiempo necesario para cantar dos veces la canción de Feliz Cumpleaños (Happy Birthday). Si no hay jabón y agua disponibles, utilice gel a base de alcohol para limpiar sus manos.
- **Permanezca en casa.** Cuando usted esté enfermo, permanezca en casa para evitar esparcir el virus malo.
- **Tosa o estornude en el interior de su codo o en un pañuelo de papel, y deseche los pañuelos de papel usados.**
- **Permanezca saludable.** Aliméntese según una dieta equilibrada, tome bastante agua, descanse lo suficiente y haga ejercicio.
- **Vacúnese ahora para la gripe normal (estacional) y vacúnese para la gripe H1N1 cuando se tenga disponible la vacuna respectiva.**



¿PREGUNTAS?

Llame al teléfono de emergencia para el H1N1 de Kansas: 1-877-427-7317. La información también está disponible en KDHE en: www.kdheks.gov.